ВКУСНО!
ПОЛЕЗНО!

РЕЦЕПТЫ СЕМЬИ КЛИМЕНКО

СОСТАВИТЕЛЬ
АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Изысканные салаты, вкуснейшие запеченные блюда из овощей, рыбы и мяса, куриные рулетики, овощное рагу, мидии со сливками и многое другое – от одних только названий уже начинают собираться слюнки и появляется желание пойти в ресторан. Но именно поэтому эта книга для Вас! Правильную, полезную и вкусную еду может приготовить каждый на своей кухне. Данная книга Вам в этом поможет!

- Вкусно! Полезно!
  -
  - О чём эта книга?
  - Блюда из овощей
    - Вкуснейшие брокколи в сметано-сырным соусе по домашнему рецепту
    - Салат «Классика Греции»
    - Салат «Зелёная легкость»
    - Запеканка кабачковая «Вкусняшка»
    - Овощное рагу «Сельское» (с красной фасолью)
    - «Грибной-бум» (шампиньоны, запечённые с сыром)
    - Грибы по-деревенски
    - Салат «Тёплый» (с баклажанами)
    - Вешенки тушеные
    - Салат «Гай Юлий Цезарь»
  - Блюда из мяса
    - Чахохбили от Клименко
    - «Бабушкино счастье» (бефстроганов из говядины со сливками)
    - Рулетики с курицей и черносливом
    - Пастрома «Фит» (из грудки индейки)
    - «Весенняя мощь» (печень тушеная с морковью и луком)
    - «Как в Германии» (сосиски из говядины)
  - Блюда из рыбы и морепродуктов
    - Запечённый картофель с тунцом
    - «Атлантическое чудо» (сёмга в соевом маринаде)
    - Мидии в сливках
    - «Как в Италии» (запеченная рыба с овощами по-итальянски)
    - Треска «Сырная» (с паприкой под сырной корочкой)

- Паста с креветками
- Полезные завтраки и закуски
  - «Мощный завтрак» (домашняя гранола с орехами и сухофруктами)
  - «Как у бабушки» (сырники печеные легкие)
  - Шоколадно-творожное суфле по домашнему рецепту семьи Клименко
  - «Я худею» (шоколадный тортик с легким кремом)

Вкусно! Полезно!
Рецепты семьи Клименко

Составитель Андрей Алексеевич Клименко
Дизайн фото Владимир Владимирович Слипец
Дизайн обложки и вёрстка Владимир Владимирович Слипец

ISBN 978-5-4496-9331-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чём эта книга?

Полезное питание – это не какие-то безвкусные обеды и завтраки. О нет… Можно питаться правильно, полезно и вкусно, каждый день балуя себя новыми рецептами. В данном сборнике собраны лучшие из них. Для любителей овощей – целых 10 рецептов овощных блюд: легких, тушенных или запеченных.

Кроме этого, любителям мясных и рыбных блюд данная книга будет тоже по вкусу! По 6 рецептов как для мясоедов, так и для любителей рыбных рецептов.

Напоследок я оставил полезные сладости – шоколадно-творожное суфле, шоколадный тортик, сырники печенные и гранолу с орехами и сухофруктами по домашним рецептам семьи Клименко.

С помощью этих рецептов можно:

а) Составлять интересные рецепты для всей семьи;

б) Организовать незабываемый ужин для гостей, после которого никому не будет плохо;

в) Разнообразить домашнюю кухню и реже ходить в рестораны.

Готовить можно вкусно и полезно – для этого подойдёт любая кухня. Не обязательно быть шеф-поваром, чтобы готовить полезные изыски для родных! Приятного аппетита!

Блюда из овощей

Вкуснейшие брокколи в сметано-сырным соусе по домашнему рецепту

На 100 грамм 69,35 Ккал., БЖУ 5,94/3,82/4,24

Ингредиенты:

– Брокколи – 450 гр.
– Сметана 10% – 100 гр.
– Сыр до 20% жирности – 70 гр.
– Масло растительное – для смазывания формы
– Соль, пряности и зелень по вкусу

[DELI] **Инструкции:**

– Брокколи промойте, разделите на соцветия.

– Положите в кастрюлю и залейте кипящей водой (чтобы максимально сохранить все вкусы и «полезности»), добавьте соль по вкусу и после закипания варите 5—6 минут. Брокколи не должна развариться

– Приготовьте сметанный соус. Для этого соедините натёртый на мелкой терке сыр и сметану, добавьте соль мелкую по вкусу и пряности.

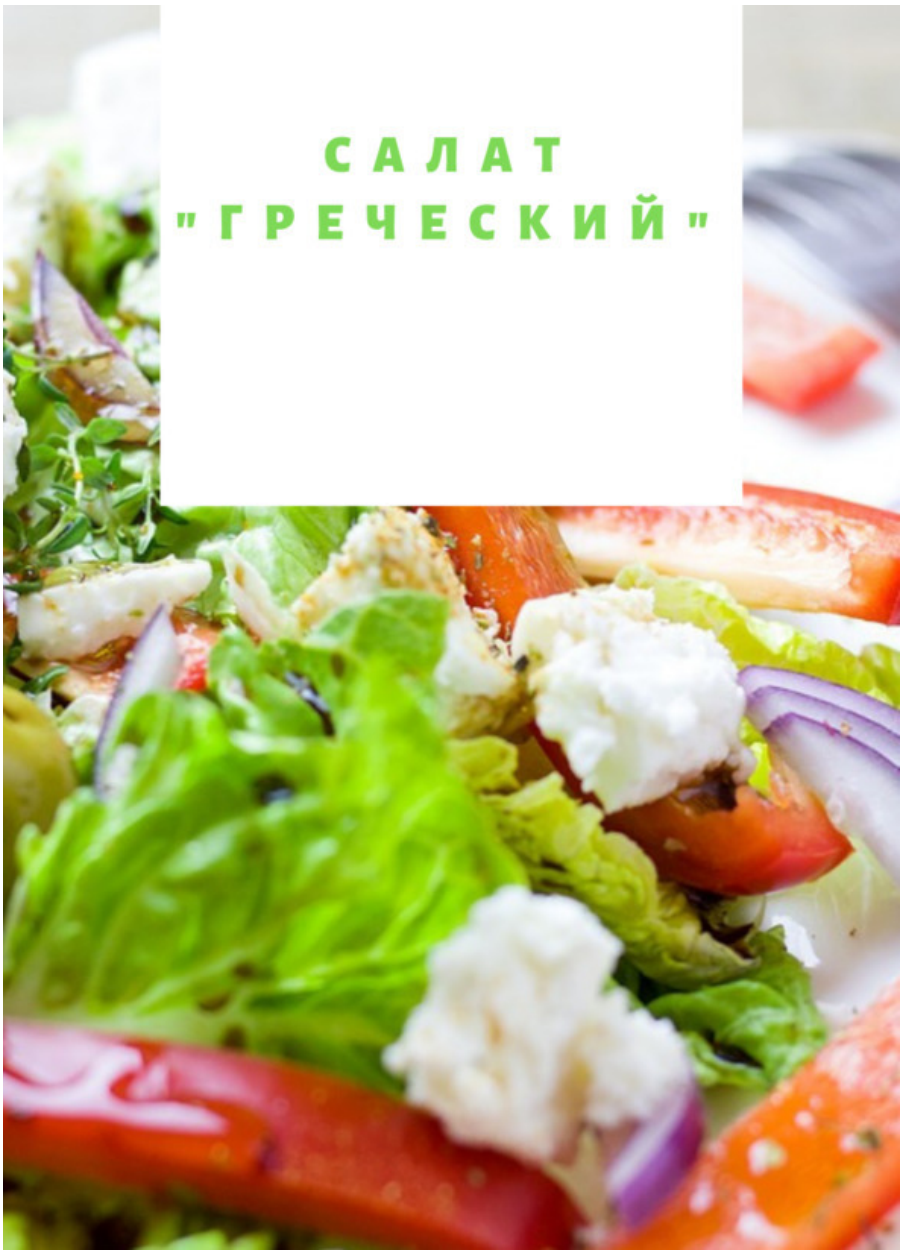
– Форму для выпечки смажьте каплей растительного масла, выложите соцветия брокколи.

– Сверху максимально равномерно выложите сырный соус.

– Поставьте заполненную форму в духовку, разогретую до 200 градусов, под гриль на 5 минут. Затем увеличить температуру до 240 градусов и подрумянивайте брокколи под сметанно-сырном соусом в течении 3—5 минут.

Приятного аппетита!

Салат «Классика Греции»



На 100 грамм 70.65 Ккал БЖУ 2.79/4.90/3.93

Ингредиенты:
– Помидор (томат) – 250 гр.

– Перец болгарский красный – 150 гр.
– Огурец – 200 гр.
– Лук – 1 шт. (75 гр.)
– Маслины без косточки – 60 гр.
– Сыр Фета Легкий – 100 гр.
– Масло оливковое – 1 ст. л.
– Лимонный сок – 1 ст. л.

[DELI] Инструкции:

– Нарезаем помидоры крупными ломтиками, огурцы тонкими ломтиками, перец очищаем от семян режем соломкой, лук нарезаем полукольцами. Все смешиваем солим, перчим, поливаем маслом и лимонным соком, перемешиваем. Сверху выкладываем сыр, порезанный кубиками, и маслины.

Приятного аппетита!

Салат «Зелёная легкость»

На 100 грамм 38.42 Ккал БЖУ 2.34/0.87/5.47

Ингредиенты:
– Капуста белокочанная – 200 гр.

– Морковь – 50 гр.
– Лук красный – 1/2 шт.
– Йогурт натуральный маложирный до 6% – 50 гр.
– Горчица (лучше всего подходит дижонская) – 1 ст. ложка
– Лимонный сок – 1 ч.л.
– Специи по вкусу

[DELI] Инструкции:

– Нашинкуйте капусту, порежьте лук, потрите морковь.

– Взбейте йогурт, горчицу, и лимонный сок в салатнике. Добавьте овощи. Перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

– Салат можно прикрыть крышкой и поставить в холодильник. Он будет хорош и на следующий день.

Приятного аппетита!

Запеканка кабачковая «Вкусняшка»

На 100 грамм 45.87 Ккал БЖУ 2.99/1.49/5.33

Ингредиенты:
– Кабачок – 300 гр.

– Морковь – 1 шт. (75 гр.)
– Лук – 1 шт. (75 гр.)
– Помидор (томат) – 1 шт. (100 гр.)
– Сыр маложирный до 20% – 50 гр.
– Молоко 1,5% – 100 мл. (можно исключить)
– Яйцо куриное – 2 шт.
– Специи – по вкусу: соль, перец, паприка и свежая зелень.

[DELI] Инструкции:

– Кабачок почистить удалить семена, порезать полукольцами тонко, лук, морковь, помидор полукольцами.

– Форму для выпекания смазать маслом, выложить морковь с луком, кабачок, помидор посолить, поперчить немного и поставить в духовку на 30 мин при 200 гр.

– Овощи зарумянятся, вытащить посыпать зеленью, залить соусом (яйца слегка взбить, добавить молоко, соль, перец), сверху тертый сыр и в духовку минут на 10.

Приятного аппетита!

Овощное рагу «Сельское» (с красной фасолью)

На 100 грамм 69.02 Ккал БЖУ 2.77/2.36/9.41

Ингредиенты:

– Баклажан – 200 гр.
– Морковь – 100 гр.
– Лук – 75 гр.
– Фасоль красная консервированная – 250 гр.
– Перец болгарский красный – 100 гр.
– Помидор (томат) – 140 гр.
– Чеснок – 2 зубчика
– Масло подсолнечное – 10 гр. (1 ст. л.)
– Перец красный молотый острый – по вкусу
– Соль – по вкусу.

[DELI] Инструкции:

– Баклажаны режем и замачиваем в соленой воде (так уйдет горечь) на 15 минут. Воду слить и промыть баклажаны, дать стечь лишней воде.

– Чистим лук и морковь. Лук режем кубиками, морковь на крупной терке

– Добавляем масло на сковороду и тушим лук с морковью, периодически помешивая, пока лук не станет мягким. Потом добавляем баклажан.

– Помидоры предварительно нужно ошпарить кипятком, затем очистить от кожицы и порезать. Все добавляем на сковороду, добавляем фасоль вместе с жидкостью, сверху высыпаем чеснок, и приправы.

– Тушим до готовности 10—15 минут.

Приятного аппетита!

«Грибной-бум» (шампиньоны, запечённые с сыром)

Ингредиенты:
– Грибы небольших размеров – 150 г
– Творог – 5 ст. лож.

– Сыр сливочный – 50 г
– Лук зеленый – 1 ст. лож.
– Зелень – 1 ст. лож.
– Чеснок – 1 зубок
– Соль и перец по вкусу.

Приготовление:

– Ножки грибов удалить, просушить и мелко нарезать.

– Отдельно смешать нарезанные ножки грибов, сливочный сыр, творог, лук, измельченный чеснок, все хорошо перемешать, посолить и поперчить.

– Заполнить шапочки грибов этой смесью и поместить в разогретую до ста восьмидесяти градусов духовку на десять – пятнадцать минут.

– Вытащить с духовки и посыпать зеленью.

Приятного аппетита!

Грибы по-деревенски

К; Б; Ж; У

Ингредиенты:
– 500 г свежих белых грибов,

– 70 г измельченного неострого сыра,
– 3 зубчика чеснока,
– 3/4 стакана нежирной сметаны,
– 2 ст. ложки растительного нерафинированного масла,
– веточки свежей зелени (петрушки и укропа),
– черный молотый перец.

Способ приготовления:

1. Грибы хорошо промыть и очистить, нарезать тонкими кусочками и сварить на пару. Чеснок измельчить и вместе с перцем добавить к грибам. Хорошо размешать полученную массу.

2. Грибную массу выложить на сковороду, предварительно смазанную растительным маслом, полить сметаной. Запекать в духовке 15 минут. Когда до готовности останется 5 минут, посыпать запеканку сыром.

Приятного аппетита!

Салат «Тёплый» (с баклажанами)

На 100 грамм 65,07 Ккал БЖУ 10,51/0,56/3,79

Ингредиенты:
– Куриное филе – 500 гр.

– Баклажан – 300 гр.
– Болгарский перец – 100 гр.,
– Лук – 1 шт.
– Морковь – 1 шт.
– Помидор – 1 шт. (крупный)
– Чеснок – 3 зубчика
– Соевый соус 2 ст. л.
– Лимонный сок 1,5 ч.л.
– Растительное масло 2 ч.л.
– Зелень (петрушка, кинза).

Инструкции:

– Куриное филе режем соломкой и обжариваем без масла, 10—15 минут.

– Поливаем соевым соусом и добавляем черный перец и жарим еще 5 мин.

– Баклажан режем соломкой и обжариваем на капле масла 5 мин., следом добавляем нарезанный соломкой болгарский перец, готовим 10—15 мин, солим по вкусу и снимаем с огня.

– Луковицу нарезаем полукольцами, обжариваем. Добавляем нарезанную соломкой морковь. К зажарке добавляем нарезанный мелко кубиками томат и тушим 5 мин.

– В тарелке для салата перемешиваем овощи с курицей, добавляем чеснок и мелко нарезанную зелень.

– Заправить смесью из растительного масла с соком лимона.

Приятного аппетита!

Вешенки тушеные

К 91,72 Б 2,81 Ж 6,41 У 5,63

Ингредиенты:
– 500 г вешенок,

– 1—2 луковицы,
– 30 мл оливкового масла,
– 1 яичный желток,
– 100—150 г нежирной сметаны,
– вода,
– соль,
– черный перец,
– укроп по вкусу.

Способ приготовления:

1. Грибы обдать кипятком, нарезать брусочками и положить в кастрюлю. Измельчить полукольцами лук, спассеровать его на масле и смешать с вешенками.

2. Добавить немного воды, посолить, поперчить и тушить 30—35 минут. Потом заправить сметаной и тушить еще 5—7 минут. Перед подачей посыпать нарезанным укропом.

Приятного аппетита!

Салат «Гай Юлий Цезарь»

КБЖУ на 100 грамм 101.36/10.06/4.27/5.44

Ингредиенты:
– Куриная грудка – 100 гр.

– Помидоры черри – 100 гр.
– Пекинская капуста – 100 гр.
– Сыр до 20% жирности – 50 гр.
– Яйцо перепелиное – 5 шт.
– Хлеб черный – 50 гр.
– Йогурт натуральный маложирный – 150 гр.
– Горчица (по вкусу)
– Чеснок (по вкусу)
– Соль, перец (по вкусу).

[DELI] Инструкции:

– Для соуса: Смешать йогурт, горчицу и выдавленный чеснок.

– Для сухариков: Черный хлеб порезать на кубики и подсушить на сухой антипригарной сковороде.

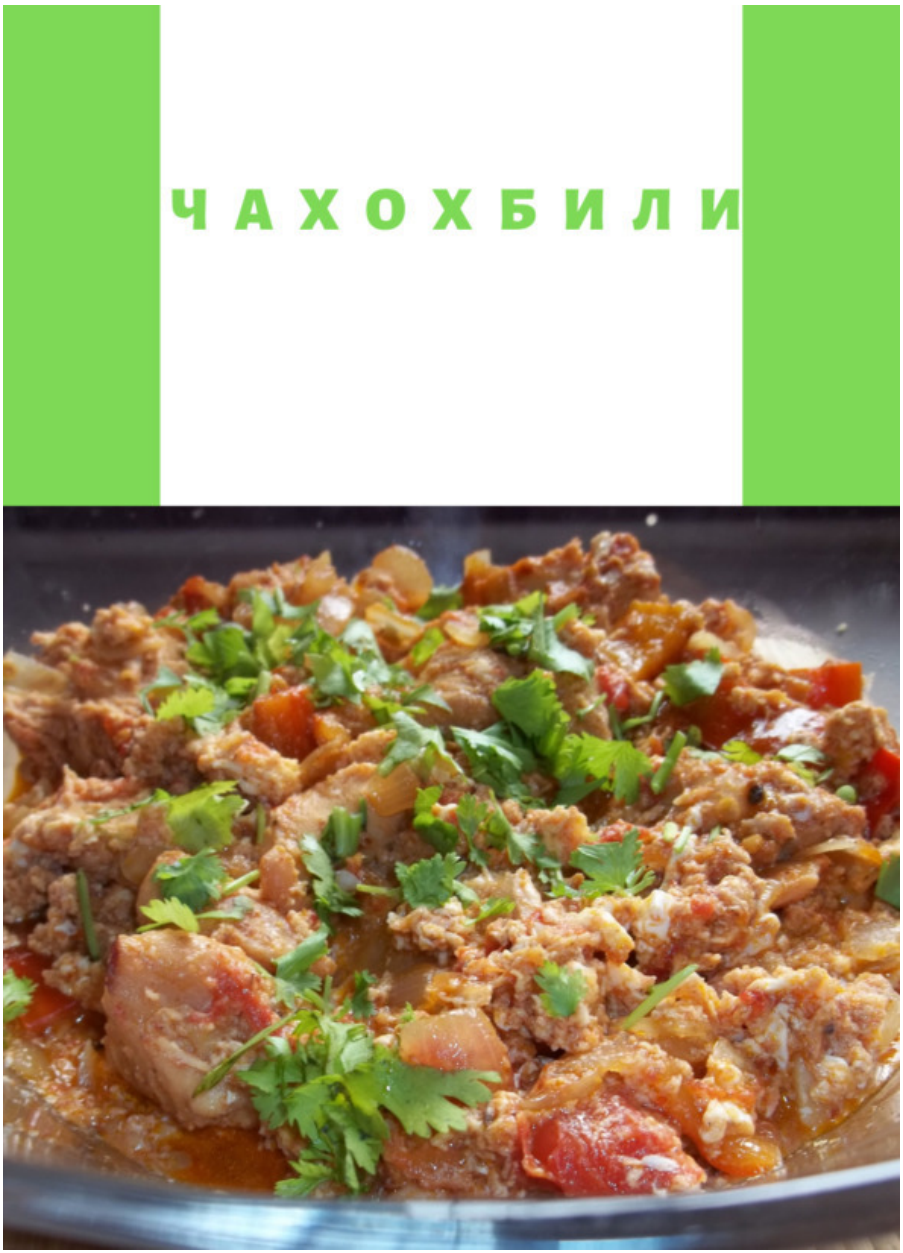
– Яйца отварить. Куриное филе порезать на кусочки и обжарить на сухой антипригарной сковороде. Помидоры порезать на половинки, капусту нашинковать.

– На тарелку положить капусту, полить соусом, затем куриное филе, яйца, помидоры, сухарики, снова соус и натереть сыр на мелкой терке.

Приятного аппетита!

Блюда из мяса

Чахохбили от Клименко



Ингредиенты:
– Куриное филе (400 гр.)
– Луковица 1 шт. (100 гр.)
– Помидоры 2 шт. (190—200 гр.)

– Перец болгарский красный 1 шт. (145 гр.)
– Чеснок по желанию 2—3 зубчика (8—12 гр.)
– Соль и специи по вкусу.

[DELI] Инструкции:

– Помидоры обдаем крутым кипятком и избавляемся от шкурки, нарезаем кубиками; нарезаем лук и пассируем до золотистого цвета; тонко нарезаем перец и слегка обжариваем на антипригарной сковороде; нарезаем кубиками филе и обжариваем на антипригарной сковороде до золотистого цвета.

– Далее к курочке добавляем лук, перец, помидор и соль, все перемешиваем, заливаем водой (примерно стакан) и на максимальном огне тушим несколько минут. Далее убавляем огонь до минимума, накрываем крышкой и тушим 20 минут. После добавляем специи, мелко нарезанный чеснок, перемешиваем и тушим ещё 10 мин.

Приятного аппетита!

«Бабушкино счастье» (бефстроганов из говядины со сливками)

На 100 грамм 166,43 Ккал БЖУ 15,79/9,09/4,38

Ингредиенты:

– Говядина постная – 300 г
– Сливки 10% – 100 г
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Лук – 1 шт
– Томатная паста – 1 ст. л
– Соль, перец ч/м – по вкусу
– Мука цельнозерновая пшеничная – 1 ст. л.

[DELI] Инструкции:

– Чистый кусок мяса накрываем пленкой и слегка отбиваем
– Нарезаем широкими пластинами, затем поперек волокон брусками толщиной в сантиметр
– Панируем мясную нарезку в муке
– Лук обжариваем до золотистого цвета в растительном масле
– Добавляем припорошенное мукой мясо. Перемешиваем и жарим 2—3 минуты
– Вливаем сливки и добавляем томатную пасту, солим. Перемешиваем и тушим под крышкой минут 20—30, ориентируйтесь на жесткость говядины
– В конце готовки перчим по вкусу.

Приятного аппетита!

Рулетики с курицей и черносливом

На 100 грамм 148.52 Ккал БЖУ 27.99/2.22/4.40

Ингредиенты:
– Куриная грудка – 400 гр.

– Чернослив – 40 гр.
– Сыр жирностью до 20% – 40 гр.
– Соль, перец – по вкусу.

[DELI] Инструкции:

– Куриную грудку отбить, если нужно разрезать на более тонкие пластины, посолить, поперчить по вкусу.

– Потереть сыр на крупной тёрке, выложить на грудку, порезать чернослив и выложить тонким слоем на сыр.

– Свернуть рулет. Завернуть его плотно в фольгу. Положить на противень, налить немного воды и отправить в разогретую духовку. Запекать около 30 минут на среднем огне. Остудить и нарезать.

Приятного аппетита!

Пастрома «Фит» (из грудки индейки)

На 100 грамм 94.37 БЖУ 18.44/1.63/1.36

Ингредиенты:
– Филе индейки или грудка (500 гр.)

– Вода 1/2 стакана.
– Соль 1/2 ст. л.
– Чеснок 4 зубчика (16 гр.)
– Масло оливковое или подсолнечное 1 ч.л. (5 гр.)
– Специи: паприка, острый перец и т. д. по вкусу.

[DELI] Инструкции:

– В глубокую чашку насыпать соль и залить водой, размешать. Погрузить в раствор грудку индейки весом примерно 500 гр. на 2 часа.

– Затем вынуть из рассола и немного обсушить на бумажной салфетке. Противень застелить фольгой, выложить на него грудки, нашпиговать дольками чеснока, обмазать смесью масла и специй. Завернуть фольгу в конвертик.

– Хорошо разогрейте духовку до 250 гр. Поставить противень с индейкой на 25 минут. После приготовления дверцу печи не открывать как минимум 2 часа. Пусть пасторма полностью остынет и «созреет». Лучше готовить перед сном и утром будет готовый продукт.

Приятного аппетита!

«Весенняя мощь» (печень тушеная с морковью и луком)

КБЖУ на 100 грамм 101.87/13.4/4.33/2.29

Ингредиенты:

– Куриная печень/сердечки – 500 гр.
– Лук репчатый – 1 шт.
– Морковь – 1 шт.
– Вода – 1/3 стакана
– Зелень, соль, перец, приправы по вкусу.

[DELI] Инструкции:

– Печень/сердечки порезать на небольшие плоские кусочки.
– Пассеровать лук на а/п сковороде, добавить морковь кубиками и воду, тушить 7—10 минут.
– Выложить печень/сердечки на сковороду, добавить соль и приправы, хорошо перемешать и поставить на средний огонь.
– Тушить до готовности.

Приятного аппетита!

«Как в Германии» (сосиски из говядины)

Ингредиенты:

У меня был нежирный говяжий фарш, я добавила кинзу, чеснок, соль, молотый перец! Можно ещё и лучок, но рекомендую

и лук, и чеснок перед добавлением в фарш обжарить – тогда лишние эфирные масла испаряться, и не будет неприятного запаха после приёма пищи.

Приготовление:

Накрутил сосисок, завернув фарш в обычную пищевую пленку, отварила 15—20 минут и обжарила на капле масла. Получилось ну очень вкусно и сочно! Рекомендую!

Ещё можно для сытности и сочности добавить:

1. Крупу готовую, отваренную, например перловку или рис;
2. Размоченный цельнозерновой хлеб или овсяные хлопья;
3. Любую зелень, специи на свой вкус!

Но если добавите что-то углеводное, то такие колбаски подойдут на обед, а по моему «авторскому» варианту и для ужина!

Приятного аппетита!

Блюда из рыбы и морепродуктов

Запечённый картофель с тунцом

На 100 грамм 101,7 Клал., БЖУ 8,59/3,75/8,3

Ингредиенты:
– Картофель – 2 шт. (большого размера)

– Тунец в собственном соку – 200 гр.
– Сыр творожный сливочный – 80 гр.
– Лук зеленый – 15 гр.
– Сметана 10% – 40 гр.
– Смесь перцев, сухой чеснок по вкусу.

Инструкции:

– Картофель, хорошо промыть, делаем глубокие проколы вилкой- несколько раз, смазываем растительным маслом, немного подсаливаем.

– Целиком выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой и убираем в духовку на 1 час при 180 С

– Испеченный картофель, разрезаем пополам и достаем ложкой внутреннюю часть, делаем лодочки.

– В отдельной посуде разминаем извлеченный картофель, добавляем к нему тунца, сыр, лук зеленый нарезанный сметану.

– Перемешиваем и наполняем лодочки, сверху перчим, посыпаем сухим чесноком

– И отправляем в духовку еще на 20—25 минут.

Приятного аппетита!

«Атлантическое чудо» (сёмга в соевом маринаде)

Ингредиенты на 2 порции:
– Семга – 400 г, можно брать стейки или филе
– Соевый соус – 2 ст. ложки

– Чеснок – 1—2 зубчика
– Лимонный сок – 2 ст. ложки
– Оливковое масло – 1 ст. л
– Сухие итальянские травы – по вкусу.

Приготовление:

– Нарезаем нашу семгу на порционные куски или берем готовые стейки.

– Смешиваем в мисочке соевый соус, пропущенный через пресс чеснок, приправы, добавляем немного оливкового масла.

– Хорошенько обмазываем нашу рыбку маринадом и ставим в холодильник на 30минут.

– Через 30 минут достаем, выкладываем в форму для запекания на фольгу, отправляем в разогретую на 220 градусов в духовку. Запекаем 20 минут.

– Достаем нашу рыбку, раскладываем порционно в тарелки, украшаем свежими овощами.

Приятного аппетита!

Мидии в сливках

Ингредиенты:

– Замороженные мидии 500 г
– Сливки 10% – 100 мл

– Растительное масло 30 г
– Чеснок по вкусу
– Прованские травы по вкусу.

Приготовление

1. Чеснок очистить и мелко порубить.

2. Подогреть растительное масло в сковородке и добавить к нему мелкопорубленный чеснок, уменьшить огонь и потушить 1 минуту – очень важно не дать чесноку подгореть.

3. Оттаявшие мидии отправить тушиться с чесноком. Поперчить и добавить смесь французских трав.

4. Через 7—8 минут влить сливки и тушить мидии дальше, до загустения сливок. Если сливки долго не густеют, можно добавить немножко крахмала.

Приятного аппетита!

«Как в Италии» (запеченная рыба с овощами по-итальянски)

КБЖУ на 100 грамм: 77/9.6/3/2.4

Ингредиенты:

– треска (любая белая рыба) – 600 г,
– томаты черри – 500 г,
– маслины без косточки – 50 г,
– кедровые орехи – 25 г,
– оливковое масло – 1 ст. л.,
– базилик, соль, перец – по вкусу.

Готовим:

– Разогреваем духовку до 180 гр.

– Берем 4 филе белой рыбы с кожей, посыпаем солью и перцем.

– Нагреваем 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжариваем кожей вверх в течение 2—3 минут до хрустящей корочки.

– Перекладываем в большую форму для духовки кожей вниз.

– Нарезаем 500 г помидоров черри пополам, посыпаем ими рыбу.

– Нарезаем маслины и посыпаем сверху помидор, затем добавляем 25 г кедровых орехов. Сверху можно добавить немного перца и соли.

– Ставим противень в духовку и запекаем 12—15 минут до готовности рыбы.

– Достаем из духовки и посыпаем горстью свежего базилика.

Приятного аппетита!

Треска «Сырная» (с паприкой под сырной корочкой)

На 100 грамм 95.03 Ккал БЖУ 14.66/3.00/2.22

Ингредиенты:

– Филе трески – 400 гр.
– Лук – 1 шт. (75 гр.)
– Чеснок – 2 зубчика (8 гр.)
– Сыр жирностью до 20% – 50 гр.
– Натуральный йогурт 2.5% – 70 гр.
– Оливковое масло – 1 ч.л. (5 гр.)
– Петрушка – 2—3 веточки
– Паприка, соль – по вкусу.

[DELI] Инструкции:

– Помыть и почистить лук и чеснок. Лук порезать полукольцами. Чеснок раздавить.

– Зелень петрушки мелко покрошить. Смешать в миске йогурт, соль, паприку.

– Филе трески нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на мелкой тёрке.

– Смазать противень оливковым маслом, положить кусочки трески, выложить лук, чеснок. Залить йогуртовой смесью. Накрыть фольгой и отправить в духовку на 15—20 мин.

– Затем вынуть противень с треской, обильно посыпать сыром и на 5 минут отправить обратно в духовку для образования аппетитной корочки. Перед подачей посыпать зеленью.

Приятного аппетита!

Паста с креветками

Ингредиенты на 4 порции:
– Креветки – 400 г
– Паста т/с – 200 г
– чеснок – 2 крупных зубчика

– петрушка – по вкусу
– оливковое масло – 1 ст. л
– сыр твердый – 30г.

Приготовление:

– Ставим воду в кастрюле на плиту. Когда вода закипит, добавляем макароны и варим до состояния аль денте. Макароны лучше варить непосредственно перед подачей блюда

– Креветки бросаем в кипящую воду, как только вода закипит, достаем их, чистим.

– Раздавливаем наш чеснок ножом. В сковороду наливаем немного масла и обжариваем чеснок несколько минут на среднем огне. Затем чеснок убираем.

– Выкладываем в сковороду креветки и обжариваем их со всех сторон примерно 5 минут, до красивой румяной корочки. Откладываем отдельно несколько креветок для украшения.

– Добавляем к креветкам макароны, посыпаем мелко нарезанной петрушкой и хорошенько перемешиваем.

– Берем тарелку, накладываем наше блюдо, сверху украшаем креветками и посыпаем сыром.

– Подаем с нарезанными овощами или салатом из свежих овощей, заправленный маслом.

Приятного аппетита!

Полезные завтраки и закуски

«Мощный завтрак» (домашняя гранола с орехами и сухофруктами)

На 100 грамм 358,1 Ккал БЖУ 8,71\8,95\63,13

Ингредиенты:

– Овсяные хлопья долгой варки – 250 гр.

– Орехи – 50 гр.

– Сухофрукты (курага/чернослив/вишня/клюква на выбор) – 50 гр

– Мед – 2 ст. л.

– Вода – 100 мл

– ароматные специи по вкусу.

Инструкции:

– Овсянку перемешиваем с орехами и сухофруктами.

– Мед топим до жидкой консистенции, соединяем с водой и перемешиваем.

– Поливаем готовым сиропом овсянку с орешками и сухофруктами. Тщательно перемешиваем.

– Смазываем противень оливковым маслом и выкладываем готовую смесь тонким слоем.

– Выпекаем при 150 С 20 минут до золотистой корочки, каждые 5 минут, перемешивать.

Приятного аппетита!

«Как у бабушки» (сырники печеные легкие)

Ингредиенты:
– Творог до 5% (200 гр.)
– Белок куриного яйца 1 шт. (20—25 гр.)
– Мука пшеничная 1 сорт 2 ст. л. (50 гр.)

– Ванилина 1/2 пакетика (1 гр.)
– Сахарозаменитель по вкусу.
– Отруби пшеничные или овсяные на выбор 1 ст. л.

[DELI] Инструкции:

– Все ингредиенты тщательно смешать, сформировать ложкой небольшие шарики, обвалять в отрубях, слегка прижать ладонью.
– Выложить в форму, застеленную пергаментом и выпекать 25—30 минут.

Приятного аппетита!

Шоколадно-творожное суфле по домашнему рецепту семьи Клименко

Ингредиенты:
1. Мягкий творог 400 грамм («Данон» 5%).
2. Молоко 1.5% 50 мл. Желатин 20 гр.

3. Какао 3 ст. ложки.

4. Вода 1 стакан.

5. Подсластитель по вкусу, но добавляйте чуть больше, так как какао забирает сладость.:

Приготовление:

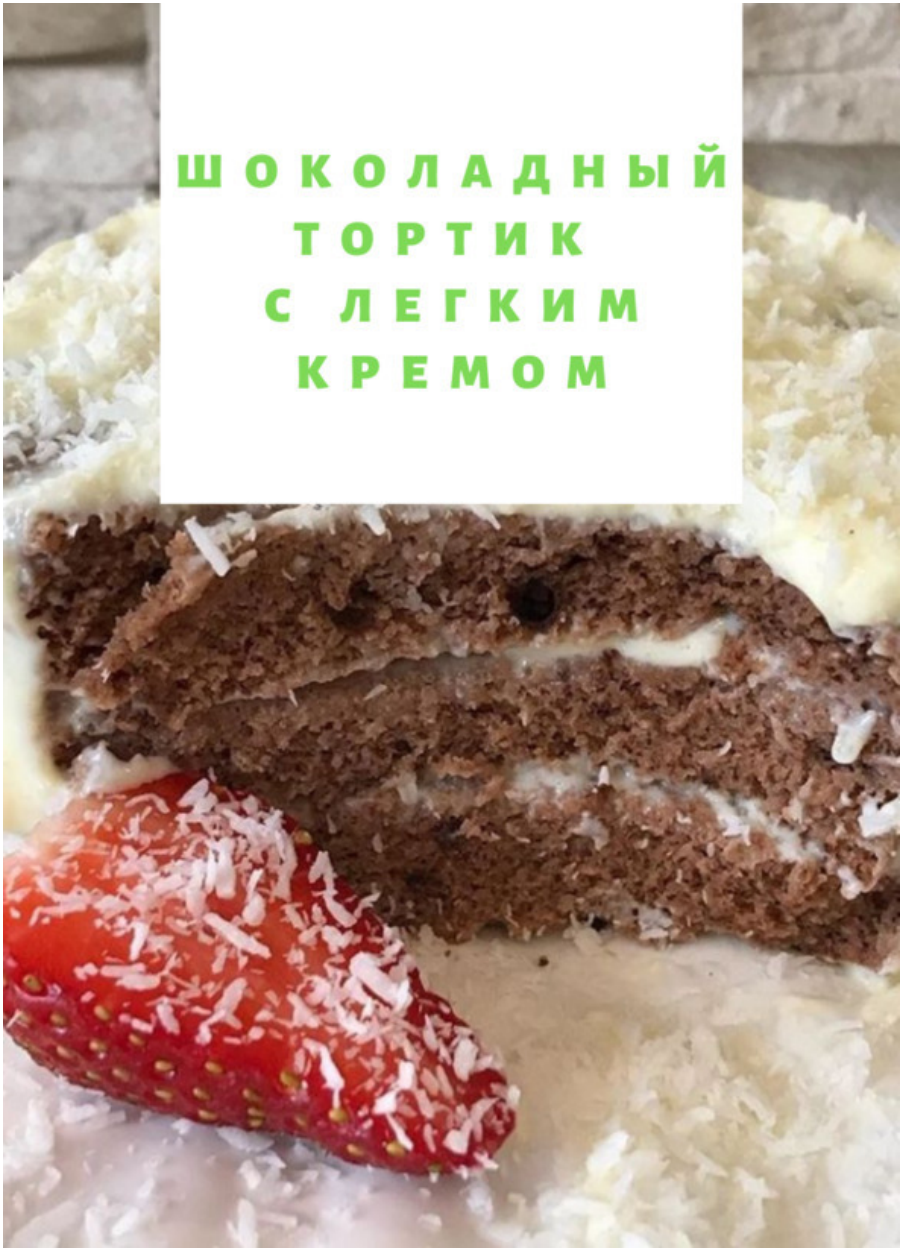
1. Желатин разводим по инструкции, ставим на медленный огонь до полного растворения.

2. Далее добавляем молоко, творог, какао, подсластитель, выключаем подогрев, перемешиваем блендером до однородной массы.

3. Заливаем творожную массу в форму (формы),убираем в холодильник до полного застывания примерно на 2—2,5 часа. Чтобы суфле хорошо вышло из формы без повреждений, опустите форму в тёплую воду на 1—2 минуты.

4. Выкладываем суфле на тарелочку и посыпаем какао или тёртым горьким шоколадом.

«Я худею» (шоколадный тортик с легким кремом)



ИНГРЕДИЕНТЫ для коржа:

1. Мука рисовая-4 ст. л. (40 гр.).

2. Яйцо-2 шт.
3. Какао натуральный, без сахара-3 ч.л. (9/10 гр.).
3. Творог мягкий-120 гр. (у меня Данон 0%).
4. Шоколад горький 8/10 гр.
5. Масло сливочное (кокосовое) -1,5 ч.л. (10 гр).
6. Подсластитель по вкусу.
7. Разрыхлитель 1 ч.л.
8. Ванилин по вкусу.

ГОТОВИМ КОРЖ:

1. Смешиваем яйца с подсластителем, взбиваем венчиком. Добавляем мягкий творог, перемешиваем до однородной консистенции. Сливочное масло и горький шоколад растапливаем в микроволновке 30/40 сек.800 Вт.,остужаем. К яично-творожной массе добавляем муку, какао, разрыхлитель и растопленный шоколад со сливочным маслом, хорошо всё перемешиваем, выливаем тесто в форму (стеклянную или пищевой пластиковый контейнер).

2. Ставим в микроволновку на 5—5,5 минут 800 Вт.,остужаем, разрезаем корж на 3—4 части. Форму берём повыше, тесто будет подниматься вовремя выпекания.

ИНГРЕДИЕНТЫ для крема:

– Молоко 1,5%-150 мл.
– Кукурузный крахмал-1 ст. л. (5 гр).
– Желток (сырой) -1 шт.
– Подсластитель по вкусу.

ГОТОВИМ КРЕМ:

В кастрюлю вливаем молоко, добавляем крахмал, желток и подсластитель, готовим на медленном огне до лёгкого загустения, постоянно помешивая. Формируем тортик: все части коржа хорошо промазываем кремом со всех сторон, укладываем друг на друга, сверху, по желанию, можно посыпать кокосовой стружкой и украсить веточкой мяты.

Приятного аппетита!